



**IN THE NAME OF GOD  
THE COMPASSIONATE THE  
MERCIFUL**

کنفرانس برگزار شده در بیمارستان ۲۲ بهمن:

موضوع: اختلالات وسواسی و انواع روشهای درمانی

ارایه دهنده :

سمیرا مرادی پور دانشجوی ارشد روانپرستاری

گروه هدف: پرسنل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ  
 مَلِكِ النَّاسِ  
 إِلَهِ النَّاسِ  
 مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَفِيِّ  
 الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ  
 مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

به نام خداوند بخشنده مهربان  
 بگو: «بیته می برم به پروردگار مردم،»  
 مالک و حاکم مردم،  
 معبود مردم،  
 از شرّ وسوسه گر پنهانکار.  
 که در درون سینه مردمان وسوسه می کند،  
 خواه از جنّ باشد یا از انسان»

**In the name of Allah, the Beneficent, the Merciful.**

Say: I seek refuge in the Lord of men,  
 The King of men,  
 The God of men,  
 From the evil of the whisperings of the slinking (Shaitan),  
 Who whispers into the hearts of men,  
 From among the jinn and the men.



## وسواس چیست ؟

- وسواس عبارت است از تکرار بدون اراده افکار ناخوشایند . اگر چه فرد می فهمد که این افکار نامناسب و غیر عادی است لیکن قادر به دور کردن آنها نیست.
- حدوداً از هر ۵۰ نفر يك نفر در برهه‌اي از طول عمر خود مبتلا به بیماری وسواسي جبري مي شوند. میزان شیوع بین مردان و زنان یکسان است .
- از مبتلایان مشهور مي توان از چارلز داروین، پرستار پیشگام فلورانس نایتینگل و جان بانیان مولف کتاب پیشرفت زائر ( Pilgrim's progress ) نام برد.

- هرچند دلایل ابتلاء به اختلال وسواس جبری (OCD) کاملاً شناخته شده نیست، اما موارد زیر تأثیر زیادی در ابتلاء به این بیماری دارد:1
- تغییرات جسمی و بدنی
- محیط
- کمبود سروتونین
- سابقه خانوادگی
- زندگی پر از استرس
- تأثیرات وسواس (OCD) بر روی زندگی فرد مبتلا:
- اتلاف وقت
- عدم توانایی در تمرکز حواس و ایجاد حواس پرتی
- بازماندن از کارهای اصلی (از جمله تحصیل علم و مطالعه و درس خواندن و به دنبال آن افت تحصیلی)
- خسته شدن ذهن و بی حوصله شدن فرد برای فکر کردن درباره موضوعات مهم و اساسی زندگی و تحصیلی
- مشکل در برقراری ارتباط و کاهش کیفیت زندگی



○ وسواس فکری:

○ وسواس فکری در مبتلایان به این بیماری عقیده، هیجان یا تکانه‌ایست که مکرراً و مصرانه برخلاف میل شخص خود را وارد ضمیر هشیار او می‌کند. این افکار، تکانه‌ها یا تصاویر ذهنی به‌طور مکرر و مقاوم برای شخص اتفاق افتاده، ناراحتی و اضطراب بارزی را در او برمی‌انگیزند.

○ معمولاً شخص می‌کوشد آن‌ها را نادیده گرفته، از ذهن خود بیرون کند و یا با عمل و فکر دیگری خنثی کند و البته آگاهی دارد که این پدیده‌های مزاحم حاصل ذهن خود او هستند.<sup>1</sup>

○ وسواس عملی:

○ وسواس عملی تکانه غیرقابل مقاومتی برای انجام یک عمل غیرمنطقی مانند شستن مکرر، دعای مداوم و غیره است.<sup>1</sup>



○ بسیاری از کودکان جبر خفیف دارند آنها ممکن است اسباب بازی هایشان را بطور خیلی دقیق بچینند یا از قدم گذاشتن روی ترك پیاده رو پرهیز کنند. این وضعیت معمولاً با بالاتر رفتن سن ناپدید می شود.

○ بیماری وسواسی جبری بزرگسالان در سنین ۱۲-۱۳ سالگی و اوائل دهه دوم زندگیشان بروز می کند ولی مبتلایان معمولاً تا سالها بعد از ابتلا بدنبال درمان آنها نمی روند.



بیماري وسواسي جبري سه بخش اصلي دارد:



Source: <http://www.ocdhelp.org/ocdfacts.html>

۱. افكاري كه شما را پيمناك مي كنند (وسواسها)

۲. اضطرابي كه شما احساس مي كنيد.

۳. اعمايي كه انجام مي دهيد تا اضطرابتان كاهش يابد (اعمال جبري)



## آنچه شما می اندیشید (وسواس ها)

### ○ اندیشه ها:

- \* کلمات منفرد، جملات کوتاه و گاهی قافیه دار ناخوشایند، تکان دهنده یا کفرآمیز
- \* نگرانی آلوده شدن احتمالی بوسیله میکروبها، خاك، HIV یا سرطان
- \* آسیب بخاطر بی احتیاطی

### تردیدها:

- \* باعث تصادف یا بداقبالی برای فردی
- \* نگران این که با اتومبیلتان با فردی تصادف کرده باشید .
- \* درب و پنجره منزلتان را قفل نکرده باشید.

## ○ نشخوار هاي ذهني :

كلنجاردائم با خود در مورد انجام دادن يا ندادن يك كار  
عدم توانايی درتصميم گيريهای ساده

## کمال گرایی:

رنجیده و ناراحت شدن

اگرامور کاملاً و بدرستي به جا آورده نشوند.

در جاي خود يا در مكان درست خود نباشند.

مثلاً اگر کتابها بطور دقيق در قفسه کتاب چیده نشده باشند رنجیده مي شويد. در حالیکه ديگران (در  
شرایط مشابه) نمي شوند.

## آنچه شما انجام می دهید (اقدامات تکراری اجباری)

### ○ اصلاح افکار وسواسی:

در مورد افکار خنثی کننده

همچون شمارش، دعاخواندن یا تکرار يك كلمه بخصوص  
حس می شود این افکار از وقوع اتفاقات بد پیشگیری می کند.

### ○ تکرار اعمال یکنواخت:

دست تان را مرتب می شوید، کارها را خیلی به آهستگی و به دقت انجام می دهید. احتمالاً اشیاء یا  
فعالیت هایی را بصورت خاصی می چینید یا انجام می دهید.



## ○ چك كردن:

بدن خودتان را براي آلودگي، لوازم برقي را براي خاموش بودن، قفل هاي منزل را براي بسته بودن يا مسير خودتان را براي امن بودن

## ○ اجتناب:

از هر چيزي كه يادآور افكار نگران كننده هستند.

لمس اشياء خاص، رفتن به مكانهاي خاص، انجام امور خطير و پذيرش مسئوليت  
بعنوان مثال:

شما از آشپزخانه به سبب آنكه ممكن است چاقوي تيز در آن بيابيد دوري مي كنيد.  
انباشتن وسايل بي مصرف و از كار افتاده- نمي توانيد هيچ چيز را دور بريزيد.





اضطرابي که احساس مي کنيد:

○ احساس ناراحتي، اضطراب، ترس، گناه، نگراني يا افسردگي مي کنيد.

عمل تکراري = احساس بهتر

**اما اين احساس ماندگار نيست.**

۱- علائم بدنی وسواس:  
علائم غیرطبیعی بدن  
(مثل تپش قلب) که  
نشانه های شروع وسواس  
فکریه

۲- حمله وسواس:  
واکنش های به علائم  
بدنی همچنان ادامه دارد  
تا حمله کامل صورت  
بگیرد

## حلقه وسواس

۳- اوج وسواس فکری:  
مرتبا جزئیات کوچک باعث  
ایجاد ترس میشه و پشت  
سر هم افکار ترس میاد

۴- ترس از ترس:  
ترس از حمله ی دیگه باعث  
میشه وسواس فکری توی  
بیشترین حد خودش نگه  
داشته شه و باعث بیشتر  
شدن علائم بدنی میشه

○ بسیاری افراد با بیماری وسواسی جبری **خفیف** بدون درمان بهبود می یابند اما بهبود خودبخود معمولاً با OCD متوسط تا شدید دیده نمی شود.

○ اگرچه ممکن است در دوره های بنظر برسد که علائم ناپدید شده اند، اما در برخی موارد علائم به آهستگی بدتر شده و در برخی دیگر نیز علائم وقتی شدید می شوند که افراد زیر فشار روحی یا افسرده باشند. **درمان معمولاً کمک کننده است.**

- درمان دارویی برای اختلال وسواس اجباری نیز یکی از مراحل مهم در فرایند بهبودی بیمار است. برای درمان اختلال وسواس اجباری از داروهایی در گروه **Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (SSRI)** استفاده می‌شود. این داروها که اصطلاحاً آنها را مهارکننده انتخابی **بازجذب سروتونین** می‌نامیم، مقدار ترشح سروتونین در مغز را افزایش می‌دهند. در مغز بیماران مبتلا به اختلال وسواس اجباری، سروتونین بسیار کمی ترشح می‌شود و یا مقدار ترشح شده توسط عصب‌های **presynaptic** جذب و نابود می‌شود.
- این داروها همان‌طور که از نامشان پیداست، از بازجذب یا دفع سروتونین در مغز جلوگیری می‌کنند. این دفع در محل سیناپس‌ها اتفاق می‌افتد یعنی جایی که سلولهای عصبی (**نورون‌ها**) به یکدیگر متصل هستند. سروتونین یکی از مواد شیمیایی در مغز است که پیامهای عصبی را از یک نورون به نورون دیگر در طول سیناپس‌ها منتقل می‌کند.
- از این داروها در درمان افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات خلقی نیز استفاده می‌شود. **SSRI** ها میزان تراکم سروتونین در سیناپس‌ها را افزایش می‌دهند. آنها این کار را با جلوگیری از بازجذب سروتونین در **سلول عصبی** که یک پالس مغزی را منتقل می‌کند انجام می‌دهند.



○ از جمله داروهای رایجی که برای درمان اختلال وسواس اجباری تجویز می‌شوند و در گروه SSRI ها جای می‌گیرند، می‌توان به فلوکستین (Fluoxetine)، سرترالین (Sertraline)، سیتالوپرام (Citalopram)، پاروکستین (Paroxetine) و اسیتالوپرام (Escitalopram) اشاره کرد. همچنین از داروهای اولانزاپین (Olanzapine) و رسپریدون (Risperidone) استفاده می‌شود.

○ این گروه از داروها معمولاً بازخورد بسیار خوبی در درمان اختلال وسواس اجباری می‌دهند و اثرات جانبی بسیار کمی دارند. سردرد، کم‌خوابی، اسهال و هیجان از جمله اثرات جانبی این داروها هستند.

## ○ آیا دارو مفید و مؤثر است؟

○ پزشک یا روانپزشک دارویی را تجویز می‌کند که بیشترین سود را داشته باشد. مطالعات نشان داده‌اند که ۵۰-۶۰٪ بیماران با دارو بهبود قابل ملاحظه پیدا می‌کنند. البته اغلب بیماران درمی‌یابند که علایم آنها با قطع دارو عود می‌کند. به همین دلیل بهتر است همیشه درمان شناختی- رفتاری نیز به دارودرمانی افزوده شود. برای برخی بیماران ترکیب دارودرمانی و شناخت‌درمانی بهترین نتایج را به‌بار می‌آورد.



# *BEHAVIOR THERAPY*

- Behavior therapy involves **changing** the behavior of the patients to reduce the dysfunction and to improve the quality of life.

رفتار درمانی در ۶۰ الی ۷۵ درصد بیماران مؤثر است.

- بسیاری از متخصصان، رفتار درمانی را درمان انتخابی و مؤثر بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی می‌دانند.



حساسیت‌زدایی، بازداري فکر، غرقه‌سازی تجسمي و شرطی‌سازی آزارنده نیز در درمان بیماران به کار رفته است.

○ برای درمان این گروه از بیماران پرهیز از ترحم بی‌جا و در عین حال اعتدال در رفتارهای درمانی و پرهیز از خشونت و انتقادهای تند و تهاجمی به بیمار قدرت می‌دهد.



○ هدف درمان شناختی- رفتاری این است که به شما کمک کند که یاد بگیرید اضطراب خود را بدون انجام رفتارهای وسواسی کنترل کنید. در این درمان شما راهبردهایی نظیر تمرین‌های آرامسازی و شیوه‌های تفکری را که باعث کاهش اضطراب می‌شوند یاد خواهید گرفت. همچنین در این درمان می‌آموزید که اگر به‌جای اجتناب از افکارتان با آنها مواجه شوید، آنها کنار می‌روند. شاید باور کردنش سخت باشد ولی حقیقت دارد. درمان‌گرتان به شما کمک می‌کند با چیزهایی که بیشتر از همه از آنها می‌ترسید به تدریج روبرو شوید تا بالاخره زمانی فرا برسد که بتوانید ترستان را بدون انجام رفتارهای وسواسی مهار کنید. درمان شناختی- رفتاری وسواس فکری- عملی معمولاً حدود ۲۰ جلسه طول می‌کشد.



# ۱. مواجهه یا "غرقه‌سازی" FLOODING

○ این نوع درمان، مانع از آن می‌شود که بیمار از واقعیت‌ها و مشکلات فرار کند و در واقع او را وادار می‌کند که با «خود» روبه‌رو شود.

این کار اضطراب فرد مبتلا را از بین می‌برد و فکر مزاحم را ضعیف می‌کند.

مثلاً اگر وسواس شستشو داریم، لباسی را به‌عمد نجس کنیم و بپوشیم تا حال‌مان بد شود، آن‌گاه به خود بگوییم: «دیدنی‌تری نشد؟» پس از آن، به خود بگوئیم که «من توانستم».

## ۲. تکنیک حساسیت‌زدایی و تأخیر

○ هر بار که برای نمونه نیاز به شستن، آب‌کشیدن و یا حتی شمردن داشتیم، **چند ثانیه صبر می‌کنیم** و بعد آن کار را انجام می‌دهیم

○ به خود می‌گوییم: «سه ثانیه توانستم آن را به تعویق بیندازم.» و در روزهای بعدی، سعی می‌کنیم این زمان را طولانی‌تر کنیم. بدین‌شکل پس از مدتی، کنترل امور را به‌دست خواهیم گرفت.





### ۳. استفاده از شیوه تداعی و تخلیه

○ در این شیوه، سعی می‌شود آنچه را که در ذهن داریم، عرضه کرده و احساسات و افکار خود را از دوران کودکی تاکنون نسبت به خانواده، محیط، والدین و ... به‌خاطر آورده و بیان کنیم.

بدین شکل، خاطرات تلخ بیماری که سبب پیدایش وسواس و ... شده‌اند، بیرون ریخته و آشکار می‌گردند و سرانجام، از شر آنها خلاص می‌شویم.





## ۴. ورزش و پیاده‌روی

روزی نیم‌ساعت پیاده‌روی تند با افزایش ترشح هورمون‌های **سروتونین و آندورفین** خون که شادی‌آور، انرژی‌زا، رضایت‌آور، ترمیم‌کننده و تسکین‌دهنده دردها، آرامش‌بخش، کاهنده اضطراب هستند، سهم عمده‌ای در رفع اضطراب و افسردگی دارد.



## ۵. تلقین موفقیت‌ها

- چون احساس یأس و افسردگی ناشی از آن زمینه‌ساز وسواس است، تلقین موفقیت‌ها نقش مهمی در درمان و پیشگیری دارد. با به‌یادآوری موفقیت‌ها، نعمت‌ها و خوشبختی‌های خود، باید بدانیم که هیچ‌کس، حقیر نیست.
- اگرچه ممکن است محرومیت‌های فراوانی را تجربه کرده باشیم، ولی تا می‌توانیم به داشته‌هایمان بیندیشیم.



## ۶. تغییر محیط و شرایط زندگی

- باید محیطی دور از اغتشاش، بگومگو و فشار برای فرد بیمار فراهم شود.
- دوری از تنهایی و بودن با جمع مانند حضور در مسافرت‌های جمعی، مهمانی‌ها، کلاس‌ها، گردهمایی‌ها و...
- الگوبرداری و مشاهده مستقیم این که دیگران چگونه زندگی می‌کنند، بسیار مؤثر است.

# ***7.SYSTEMATIC DESENSITIZATION***

- **1. Relaxation training**
- **Jacobson progressive muscle relaxation**
- **Hypnotis**
- **Mental imaginary**
- **Meditation or yoga**





## 8.THERAPEUTIC GRADED EXPOSURE

- 3. Therapeutic graded exposure is similar to the systematic desensitization, except the relaxation training not involved and treatment is carried out in a real life context

## 9. AVERSION THERAPY

- It is form of behavior therapy in which an undesirable behavior is paired with an aversive stimulus to reduce the frequency of the behavior.

Putting hand in mouth





## ◦ **Hierarchy construction**

- clinicians determine the all the conditions that elicit anxiety
- 
- **Example:**
- An example of a hierarchy of events associated with a fear of elevators as follows
- A. Discuss riding an elevator with the therapist
- B. Look at a picture of an elevator
- C. Walk in to the lobby of a building and see the elevators
- D. Push the button for the elevator
- E. Walk in to the elevator with a trusted person ,disembark before the door close
- F. Walk into a elevator with a trusted person ;allow the door to close ;then open the door and walk out
- G. Rise one floor with a trusted person ,then walk down the stairs
- H. Ride the elevator one floor with a trusted person and ride the elevator back down
- I. Ride the elevator alone



- **.Desensitization of stimulus**

- Patients proceed systematically through the list from the least, to the most, anxiety provoking scene while in deeply relaxed state.
- Under the guidance of the therapist the client begins the item on the list that causes minimal fear and looks at it, thinks about it, or actually confronts it ,all while remaining in a relaxed state

○ توصیه هایی برای برخورد با افراد مبتلا به وسواس :

- ۱- شرایط پرتنش خانوادگی، بیماری وسواس را تشدید می کند، لذا باید محیط خانواده را آرام ساخت.
- ۲- اعضای خانواده باید از قضاوت، انتقاد یا مسخره کردن رفتارهای وسواسی بیمار خودداری کنند.
- ۳- خانواده باید بپذیرد که وسواس نیز یک بیماری است. با درک این موضوع بهتر می توان به بیمار کمک کرد.
- ۴- در بسیاری از موارد نباید منتظر پاسخ های درمانی سریع و آنی بود، بلکه باید هر گونه پیش رفتی حتی اندک را در درمان موفقیتی بزرگ دانست و آن را تقویت کرد.
- ۵- در برخورد با بیمار باید از سرزنش های کلامی مانند نکن! بسه دیگه! چه قدر آب آبکشی می کنی! مگه نمی دونی این کار گناه داره! اکیداً اجتناب کرد، زیرا این نوع برخورد ها می تواند موجب تشدید بیماری او شود.
- ۶- باید از مراقبت بیش از حد فرد مبتلا خودداری کرد.
- ۷- باید سعی شود اعتماد به نفس بیمار را تقویت کرد.
- ۸- وسواس یک بیماری اضطرابی است و با پذیرش بی قید و شرط و هم دلی با بیمار می توان اضطراب او را کاهش داد.
- ۹- حمایت یکی از اعضای خانواده و یا یک دوست خوب می تواند روند درمان را سرعت ببخشد.

○ چنان چه این وسواس درمان نشود، نه تنها باعث ناراحتی و استرس بیشتر کودک شده بلکه ممکن است موجب اختلالاتی در امور تحصیلی، روابط طبیعی اجتماعی و رشد عاطفی وی شود. وقتی وسواس کودک بسیار شدید باشد، دوستان و همکلاسی‌های او علائم و نشانه‌های وسواس او را به سخره گرفته و باعث گریه و آزار او می‌شوند. عاقبت کودک منزوی و از مدرسه گریزان می‌شود.

(هرگز کودک را به خاطر عادت یا وسواسی که دارند مسخره نکنید.)

2) فرزندان را ترغیب نکنید عادت یا رفتار وسواس آمیزش را تکرار کند، به این دلیل که فقط به او آرامش می‌دهد چون با گذشت زمان ترک آن رفتار دشوار خواهد بود. گاهی دیده شده مادر لباس و ملحفه‌های کودک را چندین بار می‌شوید تا ترس فرزندش را در این رابطه کم کند. اما این کار به مرور زمان بیماری او را تشدید می‌کند. بنابر این افکار کودک را نپذیرید و به او بگویید که این افکار تنها در ذهن اوست و در واقع اینگونه نیست.

3) سعی نکنید با تنبیه بدنی او را مجبور به ترک عادت کنید.

4) آنها را تشویق کنید ترس و عادت‌های خود را توضیح دهند

5) جوی آرام و ایمن برای کودکان فراهم کنید. هر مشکلی که می‌تواند روی او تأثیر بگذارد و استرس ایجاد کند مثل اختلافات خانوادگی، استرس و زورگویی را از او دور کنید. به کودک سخت نگیرید و کمال‌طلبی را کنار بگذارید. از کودک به اندازه سنش توقع داشته باشید.

○ (6) به او اطمینان دهید که این افکار و عادات رایج‌اند و اکثر مردم تجربه آن را دارند.

(7) به او بگویید که می‌دانید ترک کردن این عادات ابتدا کمی دشوار است. اما شما هم آماده‌اید که به او کمک کنید

(8) روش‌های آرامبخش را به آنها یاد دهید گرچه به کارگیری تکنیک آرامش نباید در زمان خاصی استفاده شود. در حالی که تلاش می‌کند عادت را ترک کند، چون ممکن است این آرامش بعداً بخشی از عادات شود

(9) به او اعتماد به نفس بدهید، بگویید که در هر حال دوستش دارید و از او بخواهید انرژی بیشتری برای ترک افکار وسواسی بگذارد.

(10) الگو باشید. اگر خودتان مرتب از او می‌پرسید که در خانه را بسته یا تکالیفش را تمیز انجام داده، بدیهی است که او هم مانند شما وسواس پیدا می‌کند. اگر خودتان وسواسی هستید بهتر است اول برای درمان خودتان نزد روانپزشک بروید!



برک در بهنگام زوال می افتد و میوه در بهنگام کمال  
بسنکر که چکونه می افتی؛ چون برگی زرد و یا سیبی سرخ!





A close-up photograph of several pink roses in various stages of bloom, set against a dark green background of leaves. The roses are the central focus, with soft lighting highlighting their delicate petals.

با تشکر از توجه شما